Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Indicato non soltanto per le torte: il grano saraceno

Gio 20/05/2021 - 09:54

La *Schwarzplentene Torte*, una torta di grano saraceno e noci o mandorle macinate, è un dolce tipico dell'Alto Adige. Anche i canederli chiamati *Schwarzplentene Knödel* e lo *Schwarzplentener Riebl*, piatto simile al *Kaiserschmarren*, vengono preparati con la farina di grano saraceno.
Le peculiarità del grano saraceno sono il suo caratteristico sapore di noce, leggermente amaro, e il suo colore scuro, tra il grigio e il marrone. Uno sguardo ad altre regioni e paesi, mostra quanto il grano saraceno sia versatile in cucina e un vero ingrediente cosmopolita. La pasta di grano saraceno, ad esempio, viene preparata sia in Lombardia (*pizzoccheri*) sia in Giappone (*soba*). Vantano lunghe tradizioni anche i piatti tipo purè, preparati sempre con farina di grano saraceno che si mangiano ad esempio in Lombardia (polenta *taragna* con farina di grano saraceno e mais), in Carinzia e nello Steiermark (Heidensterz) o anche in Slovenia (*Ajdovi Žganci*). *Crêpes* rustiche a base di farina di grano saraceno sono tipiche in Francia (*galette*) e in Russia (*blini*) e vengono servite spesso anche in America settentrionale, addolcite con sciroppo d'acero.

"Piuttosto nuovo è l'utilizzo del grano saraceno nella preparazione di piatti vegani e nella cucina senza glutine", aggiunge Silke Raffeiner nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Poiché il grano saraceno è privo di glutine, è ideale per le persone che soffrono di celiachia. Per coloro che seguono una dieta vegetariana o vegana, il grano saraceno è una buona fonte di proteine di alta qualità biologica, vitamine del gruppo B, vitamina E e minerali come ferro, potassio e magnesio", afferma l'esperta. Nella buccia del seme, però, è contenuto un pigmento rosso denominato fagopirina che aumenta la sensibilità della pelle nei confronti del sole, motivo per cui i bambini e le persone con la pelle sensibile dovrebbero mangiare solo grano saraceno decorticato.
Dal punto di vista botanico, il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) non appartiene alla famiglia delle graminacee dolci, come ad esempio il grano, ma a quella delle Polygonaceae. Pertanto non dovrebbe essere indicato come cereale ma piuttosto come pseudo-cereale. Tuttavia, il grano saraceno è generalmente compreso tra i cereali per la sua consueta trasformazione in farina. Il nome sembra sia dovuto al fatto che il grano saraceno era stato diffuso in Italia dai commercianti saraceni (arabi).